



月	火	水	木	金	土		
2/2 (金) 節分献立 香ばしく炒った大豆を入れて 炊き込んだご飯と鰯をたべます。 おやつもお楽しみに♪ 2/21 (水) お弁当の日 全クラスお弁当の日です。お手数ですがお弁当の準備をお願いします。			1 ごはん おでん 味噌汁	2 節分献立 大豆ごはん 鰯の塩焼き もやしのお浸し けんちん汁	3 鮭おにぎり 味噌汁		
5 ごはん ニラ入りハンバーグ 小松菜お浸し キャベツ豆乳スープ			6 ごはん 五目きんぴら 湯豆腐 味噌汁	7 ごはん 焼き魚 切干大根ナムル すまし汁	8 さつま芋餅 いりこ お茶	9 鬼蒸しパン するめ 牛乳	10 スティックパン 昆布 牛乳
12 振替休日 			13 煮込みうどん 高野煮物 なます	14 ごはん いり鶏 白和え 味噌汁	15 里芋ごはん 大根そぼろ煮 白菜酢味噌和え ワカメスープ	16 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 干し大根煮物 とろろ昆布すまし汁	17 炒飯 白菜スープ
19 ごはん 魚のにんにく風味焼 高菜煮びたし さといも汁			20 ごはん ミニがんと煮物 人参煮物 蒸ブロッコリー 具汁	21 弁当の日	22 ごはん ☆魚のゆず味噌焼 大豆とじゃが芋の すまし汁 煮物	23 ごはん 麻婆豆腐 もよしのナムル ☆大根中華スープ	24 青菜ごはん 豚汁
26 ごはん 厚揚げステーキ 人参ごまあえ 冬野菜クリーム スープ			27 大根めし 煮魚 白菜おひたし 味噌汁	28 ごはん 豚肉と根菜の ごま味噌煮 もやしソテー すまし汁	29 麦いりポトフスープ お茶	30 青のりおにぎり 野菜煮物 お茶	31 ロールパン いりこ 牛乳
32 ぜんざい 昆布 お茶			33 焼き海苔おにぎり 野菜煮物 お茶	34 蒸し里芋 いりこ お茶	35 マカロニきなこと するめ 牛乳	36 すいとん汁 お茶	37 梅じゃこおにぎり 昆布 お茶
38 葱みそおにぎり 干し芋 お茶			39 大豆いりこ お茶	40 米粉パン 果物 牛乳			

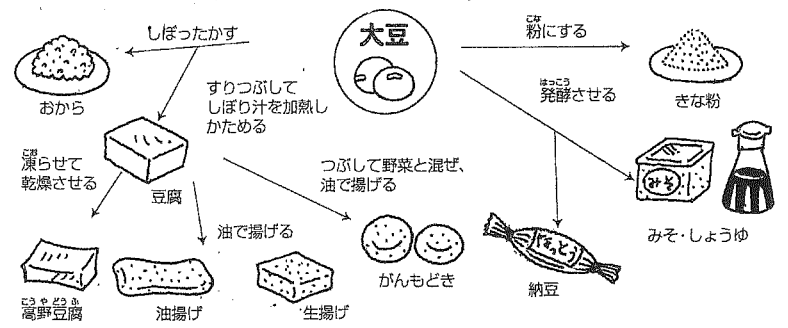
都合により、献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。☆印は新メニューです。

大豆のはなし

2月3日は『節分』です。保育園でも豆まきをします。その豆は“大豆”です。大豆はタンパク質やビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養があるので、「畑のお肉」とも言われています。

昔に比べると、豆の消費量は少なくなってきていますが、茹でたものや缶詰などで、煮物やスープ、サラダなど手軽に使ってみてください。

大豆の加工品にはどんなものがあるのでしょうか？



おからはハンバーグに混ぜたり、油揚げは毎日食べる味噌汁にいれたり、高野豆腐もそのまま煮るだけでも子どもたちは大好きですよ。工夫して毎日、大豆製品は採りましょう。

福は内、鬼は外と力いっぱい豆をなげて『福』を呼び込み、『鬼』を追い出しましょう。お家でもやってみてはいかがでしょうか？

厚揚げを使ったレシピを紹介します。簡単にできメインになる料理です。

【厚揚げ麻婆あんかけ】

(材料)厚揚げ2枚 豚ひき肉100g きのこと(椎茸、しめじ、えのき、エリンギなど)100g位 青ネギ 油

にんにく 生姜 醤油大3 酒大2 みりん大2

(作り方)① 厚揚げは食べやすい大きさに切る。

② フライパンに油をひき、にんにく生姜を弱火で炒め、豚ひき肉をいれ炒める。火が通ったら、厚揚げをいれ、水を少し入れ蓋をして蒸し煮にする。3分くらいしたら、調味料を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、刻んだ葱を散らす。

【厚揚げ味噌焼き】

(作り方)厚揚げは食べやすい大きさに切って、味噌と砂糖とみりん(1:1:1)の割合で合わせ、厚揚げの上側に塗って、フライパンやトースターで焼く。